

# **Regolamento Strongman**

## **WDFPF ITALIA**

Questa serie di regole generali è impostata allo scopo di far svolgere una qualsiasi gara nella migliore delle maniere e di non far correre alcun inutile pericolo agli atleti.

**In tutti gli eventi può essere usato qualsiasi tipo di calzatura, eccetto quelle dotate di chiodi o ramponi o qualsiasi altro tipo di supporto simile.**

**È permesso l'uso di magnesio.**

**È permesso l'uso di cinture e polsiere da powerlifting.**

**L'uso di fasce da powerlifting, o di similari supporti in neoprene, per le ginocchia è permesso in tutti gli eventi.**

**gli atleti devono essere pesati e registrati prima dell'inizio della gara.**

**Note sugli eventi:**

### **1)Farmers Walk: Camminata del contadino.Prova a tentativo singolo**

**Alla partenza le mani sono pronte sulle impugnature dei carichi da trasportare. Il giudice darà un primo segnale di PRONTI, seguito poi da un VIA, che sancisce l'inizio della prestazione. I carichi dovranno essere sollevati da terra dopo il via, e dovranno essere contemporaneamente trasportati senza trascinarli . con una camminata veloce e non una corsa forsennata. In caso di falsa partenza, tutto dovrà essere fermato e ripetuto nuovamente. Dopo 3 false partenze da parte dello stesso atleta, questo viene direttamente penalizzato con l'esclusione dall'evento in oggetto. l'arrivo è stabilito al raggiungimento della prescelta linea di arrivo e vince l'atleta che percorre la distanza nel tempo più breve.**

**Il trasporto viene effettuato per 50mt o multipli relativi, ed i carichi da trasportare sono di eguale peso e dotati di relative maniglie. A metà percorso viene posto un palo o similare dispositivo intorno al quale bisogna girare fisicamente per ragginugere la linea di arrivo. Non è permessa la semplice inversione di marcia. Né tantomeno lasciare i carichi, girare oltre il palo e riprenderli per concludere la gara.**

**i carichi possono essere posati a terra durante il percorso quante volte si vuole, a patto che il percorso venga completato entro i tempi stabiliti dall'organizzazione.**

**all'organizzazione spetta di stabilire la lunghezza del percorso, i tempi entro i quali**

deve essere coperto il percorso, ed il carico da utilizzare.

**VINCE L'ATLETA CHE CONCLUDE IL PERCORSO NEL TEMPO MINORE.**

**2 ) CAMMINATA , con la pietra o con l'incudine o con un sandbag ( sacco): Prova a tentativo singolo-**

vale esattamente quanto espresso per la camminata del contadino. la differenza consiste esclusivamente nell'utilizzo , di una pietra o di un'incudine, o con un Sandbag ( sacco) e nel fatto che **NON PUO' ESSERE ASSOLUTAMENTE APPOGGIATO AL SUOLO DURANTE IL PERCORSO.** Tempo Massimo 2 minuti per atleta

**3) Tire Flip: GIRATA DEL PNEUMATICO. Prova a tentativo singolo**

**IL PNEUMATICO DEVE ESSERE IN APPOGGIO PIATTO SUL SUOLO .** all'atleta è permesso di essere pronto in posizione all'ordine di **PRONTI**, ed al **VIA** dovrà girare il pneumatico **DA POSIZIONE PIATTA A POSIZIONE PIATTA, E'** Vietato sollevare il pneumatico con il rimbalzo, pena, una penalizzazione di 5 secondi sul tempo preso alla fine della prova per ogni rimbalzo effettuato. per un totale che va' dalle 7 alle 15 girate, in base al peso del pneumatico , messo a disposizione dall'organizzazione

vince chi per primo completa le girate, oppure, stabilito per esempio un tempo massimo di 2 minuti, chi esegue più girate nel tempo stabilito.

**4) Farmers Hold for Time: CROCIFISSO. PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

al comando di **PRONTI**, l'atleta si posizionerà con le braccia aperte parallele al terreno, e a sua scelta impugnerà i carichi con presa prona o supina. al **VIA**, gli assistenti, debitamente istruiti, lasciano i carichi, e l'atleta dovrà mantenere le braccia in posizione orizzontale per il massimo tempo possibile. il tempo viene fermato nell'attimo in cui le braccia scendono oltre la parallela.

all'organizzazione spetta stabilire la natura(tipo, quali borse, taniche, barili , etc.) e la quantità di carico da utilizzare.

qualora i carichi vengano impugnati e sollevati prima del via, la prova dovrà essere ripetuta.

**VINCE L'ATLETA CHE MANTIENE LA POSIONE DI CROCIFISSO PER IL TEMPO MAGGIORE.**

**5)Tire Toss: LANCIO DEL PNEUMATICO . Prova con 3 tentativi**

L'area di lancio deve essere delimitata, soprattutto nella parte frontale dalla quale partirà il calcolo di misura della distanza. **IL PNEUMATICO** potrà essere lanciato con una o entrambe le mani, **E DEVE ESSERE LANCIATO NELL'APPOSITA**

**AREA, procurando di farlo atterrare di piatto e non rotolando. La distanza di lancio viene calcolata dal primo punto di contatto al suolo del pneumatico sino alla linea di partenza. in caso di atterraggio IN APPOGGIO PIATTO SUL SUOLO, il calcolo della distanza parte dal lato più arretrato del pneumatico stesso .**

**sono squalificati i lanci fuori area, i lanci "a rotolare" e ovviamente quelli contro cose o persone, sia volontari che accidentali**

**all'atleta sono consentiti tre lanci consecutivi, di cui viene conteggiato il migliore ottenuto.**

**VINCE CHI OTTIENE LA MAGGIORE DISTANZA DI LANCIO**

### **6) Deadlift Endurance:PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

**Classico Deadlift da powerlifer ( Stacchi da Terra)**

**Il Carico del Bilancere puo' avere un carico dal 150% al 200% del peso corporeo dell atleta**

**E' considerata una ripetizione nulla quando l'atleta non fa' toccare a terra il bilancere.**

**Note: tra una ripetizione e' l'altra l'atleta puo' anche fermarsi, stare in piedi e ripartire.**

**Tempo Massimo da 1 minuto.**

**Vince chi fa' piu' ripetizioni.**

### **7) Press over Head Endurance: PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

**Il Carico del Bilancere puo' essere dal 50% al 100% del peso corporeo dell atleta**

**Esecuzione della prova:**

**Il Bilancere con il carico e' posizionato a terra.L'atleta lo deve portare al petto con una girata**

**Dopodiche' con un fermo visibile, ad un altezza tra i pettorali ed i deltoidi ha inizio la prova.**

**Ogni ripetizione deve essere eseguita correttamente, con un leggerissimo fermo, tra le ripetizioni,**

**l'atleta naturalmente puo' decidere lui di quanto deve essere lungo il fermo.**

**L'atleta decide anche la posizione delle gambe e il grado di flessione delle stesse**

durante la prova.

**Causa di penalizzazione:** Non Verranno conteggiate quelle ripetizioni fatte in modo pericoloso, esempio: un braccio per volta, parziali.

**Note:** il Giudice di gara puo' far terminare la prova dell atleta, quando vede l'atleta in grave difficoltà, in modo di preservarne

La salute ed evitare inutili rischi..

Vince chi fa' piu' ripetizioni.

Il tempo massimo e' 1 minuto

### **8) Battle of Biceps : Curl Endurance . PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

Con un Bilancere da CURL, con un carico che puo' variare tra il 30/50% del peso corporeo dell atleta , si eseguono le varie ripetizioni

L'atleta deve eseguire le ripetizioni nella forma perfetta, cioe', sfiorando le gambe nella fase negativa e toccare il petto nella fase positiva .non vengono contate dai giudici le rip mal eseguite, cioe, le mezze ripetizioni . Il giudice ferma la prova quando vede l'atleta in palese difficoltà'.

Tempo massimo della Prova: 75 Secondi

### **9) Medley: PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

Il Medley e' una prova particolare, sono TRE esercizi scelti dall organizzatore, da eseguire senza sosta.

I tempi delle prove , cosi come la scelta delle stesse sono a carico dell organizzatore.

### **10) Put Stone: Prova a tre tentativi**

Lancio del peso o di una pietra possibilmente di forma sferica :

Prova che proviene dal mondo dell Atletica Pesante:

Nel caso si utilizza un peso da atletica pesante il peso deve essere pari a kg 7,560 grammi

Il peso della pietra puo' variare in base a cosa dispone l'organizzatore

**L'atleta puo' scegliere come meglio crede lo stile di lancio ( da eseguire con un braccio)**

**Ogni atleta ha a disposizione tre tentivi .**

**E' considerata prova Nulla, quando un atleta super la linea di demarcazione del lancio.**

**Vince ovviamente chi lancia il peso piu' lontano**

### **11) Slad Dragging: LA SLITTA PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

**Ad ogni Atleta viene fissata alla cintura una corda robusta, a cui e' attaccata una tavola con un carico sopra, che puo' essere ' il**

**150%/200% del peso dell atleta. Vince chi termina prima il percorso, o chi fa' piu' metri.**

**Tempo Massimo : 2 Minuti**

### **12 ) Snatch Dumbell Endurance : Slancio con un manubrio Resistenza. PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

**In questa prova viene usato un manubrio da palestra con un peso pari al 20-25% del peso corporeo dell atleta, oppure leggermente arrotondato( esempio: 100 kg peso corporeo 25 kg manubrio).L'esercizio e' il classico della pesistica pura, effettuato pero' ad un BRACCIO SOLO, da eseguire in modo continuo portando il manubrio ,senza toccare il terreno, sopra la testa, facendo piu' ripetizioni possibili. L'atleta puo' sostare e riprendere fiato , senza pero' staccare le mani dal manubrio.**

**Vince chi fa' piu' ripetizioni. Tempo massimo 2 minuti.**

### **13) Super Gripper PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

**In questa prova si sceglie un esercizio tra i piu' svariati: trattenuta di un bilancere con un sovraccarico del 150% del peso corporeo, di un disco liscio con presa a "pizzicotto" con le dita,di una maniglia con dischi appesi con una catena, di manubri pesanti.**

**Vince chi trattiene per piu tempo la presa.**

### **14) Sandbag Press over Head Endurance. PROVA A TENTATIVO SINGOLO**

**Con un sacco che deve essere del 50% del peso coropreo dell atleta, si esegue questa**

prova, che ha lo stesso regolamento del paragrafo 7.

### **Organizzazione Gara.**

Ogni manifestazione organizzata sotto l'egidia della Wdfpf –Italia, deve avere in programma una serie di massimo 5-6 eventi tra quelli qui sopra elencati.

Il Giudice di gara, viene assistito da 1 o 2 assistenti, che possono essere scelti anche tra gli atleti o dagli organizzatori.

La scelta degli eventi e del livello dei carichi viene scelta dall'organizzatore.

### **Calcolo dei Punteggi**

Ad ogni evento verrà conteggiato, in una gara con, per esempio 12 atleti, un punteggio da 1, il migliore, a 12, il peggiore. per ogni atleta che non conclude un evento, verrà automaticamente calcolato un punteggio 12. nella sommatoria degli eventi, vince l'atleta con il punteggio più basso.

in caso di parità di punteggio, vince l'atleta con il peso corporeo più basso. in caso di parità di punteggio e peso corporeo, vince l'atleta con il peso corporeo più basso registrato alla fine degli eventi.

### **Categorie di peso**

Anche nell'WDFPF Strongman, vigono le categorie di peso classiche della WDFPF Internazionale.

Il vincitore della classifica ASSOLUTA sarà l'atleta che avrà sommato il punteggio più basso e in caso di parità, quello con il peso corporeo più basso.